

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Н.И. Козлова<sup>1</sup>, Ю. В. Кудрицкий<sup>1</sup>, В. А. Коледа<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Брестский государственный технический университет, сапс@бзш.бю,

<sup>2</sup>Белорусский государственный университет

Развитие автоматизированных систем управления приводит к увеличению доли умственного труда, сопряжённого с ограниченной подвижностью. В процессе умственного труда наиболее типичным является рабочее положение сидя за столом. В результате длительного, специфически наклоненного положения тела у работни-

ков умственного труда не занимающихся физической культурой и спортом вырабатывается поверхностное дыхание, уменьшается жизненная ёмкость лёгких, нарушается осанка, ослабевает мышечная ткань. В этом случае повышаются требования к физической и психической подготовленности специалистов разных профессий через специально организованную профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП).

С позиции социально-экономической значимости, внедрение ППФП в практику физического воспитания студентов создаёт предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой работоспособности и производительности труда. Внедрение ППФП в учебный процесс студентов разных специальностей позволяет значительно поднять прикладную значимость физического воспитания и в конечном итоге повысить качество подготовки высококвалифицированных специалистов для народного хозяйства. Основными средствами ППФП являются традиционные средства физического воспитания подобранные и сгруппированные в полном соответствии с её конкретными задачами. При организации ППФП в вузе рекомендуется учебный процесс подразделять на два этапа: ППФП во время учёбы в вузе и в период производственной деятельности по окончании вуза. Оба эти этапа тесно взаимосвязаны между собой. При планировании ППФП в вузе необходимо учитывать её организационные уровни: ППФП для студентов университета, факультета, учебной группы, отдельного студента. В период производственной деятельности после окончания вуза эта подготовка делится на ППФП работников отрасли, предприятия, цеха, представителей конкретных профессий, отдельных работников. Важным фактором, определяющим содержание ППФП, являются условия труда, в которых проходит производственная или учебная деятельность, где выполняется работа в помещении, на открытом воздухе, на высоте, под водой; в каком микроклимате, режиме труда и отдыха; каковы характер рабочих поз, границы зон рабочего места, основные виды профессиональных вредностей. На основе объективного

анализа и учета совокупности указанных факторов необходимо формировать задачи профессионально-прикладной физической подготовки, подбирать необходимые средства, методы и формы их реализации. Для решения задач ППФП студентов необходимо применять различные формы организации учебного процесса: специальные учебно-тренировочные занятия по ППФП; спортивно-массовые мероприятия с профессионально-прикладной целеустановкой; индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями и специально-прикладными видами спорта, а также видоизмененные применительно к особенностям профессии утреннюю гигиеническую гимнастику, вводную производственную гимнастику и физкультурные паузы. С целью организации ППФП вуза на высоком методическом уровне необходимо разрабатывать профессиограммы. При составлении ее необходимо учитывать характеристику будущей трудовой деятельности: общие сведения о профессии; содержания деятельности; средств деятельности. В общем виде профессиограмма определяется как описательно-технологическая характеристика различных видов профессиональной деятельности, составленная по определенной схеме и для решения определенных задач.

После изучения профессий и составления профессиограммы нужно переходить к выбору профессионально-прикладных видов спорта. Для этого рекомендуется проанализировать возможные виды спорта и их элементы. Направленность видов спорта определяется не только структурой упражнения, но и особенностями их выполнения, игровым содержанием. Если физические упражнения направлены в основном на совершенствование двигательных навыков и развития двигательных качеств, то они имеют наравне с физической и функциональную направленность. Считается, что наибольшее значение для достижения цели ППФП имеет развитие общей выносливости, физиологической основой которой являются аэробные возможности человека. Выносливость у студентов, занимающихся разными видами спорта различна. Наибольший показатель выносливости отмечается у студентов, занимающихся циклическими видами спорта, ниже у занимающихся спортивными играми, а самая низкая у занимающихся теми видами спорта, которые общую выносливость специально не развивают. Выносливость, как физическое качество, определяется как основное профессионально важное качество обеспечивающее полное освоение профессий и высокопроизводительный труд.

Система контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов включает в себя проверку и оценку её в процессе занятий физическим воспитанием в начале и конце каждого учебного семестра. По итогам проверки даются рекомендации студентам по дальнейшему направлению индивидуальной ППФП. Для проверки и оценки профессионально-прикладной физической подготовки рекомендуется использовать метод тестирования, заключающийся в искусственном моделировании действий, в которых наиболее отчетливо проявляются те или иные изучаемые качества и свойства личности. Рекомендуется применять моторные тесты, стандартные и максимальные функциональные пробы.